

РАЗВИТИЕ «СПОРТА МАСТЕРОВ», КАК РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В СЕВЕРНЫХ РЕГИОНАХ РФ

Ефремова Н.В., Попов А.В.,

магистранты Высшей школы психологии и педагогического образования Северного (Арктического) Федерального университета им. М.В. Ломоносова

Исследования поднимают вопросы актуальности развития физической культуры среди трудоспособного населения Архангельской области. При общей пропаганде здорового образа жизни, внедрению системы ГТО для разных групп населения, заинтересованности руководства страны в формировании здоровой нации, в полной мере не используются возможности спортивной науки в привлечении огромного числа человеческого ресурса – трудоспособного населения – в ряды физкультурников. Хорошо развитая система вовлечения в спортивные состязания всех слоев населения с распадом СССР существенно трансформировалась, снизилось качество физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, сократились мероприятия на профилактику заболеваний, что в первую очередь отразилось на здоровье нации. В статье авторы приводят статистику заболеваемости в северных областях СЗФО РФ, на фоне которых показатели Архангельской области неутешительны: по ишемической болезни сердца, гипертонии и повторным инфарктам данные в несколько раз превышают показатели северных соседей. В работе отмечается сложность вовлечения взрослого человека к занятиям физкультурой. На примере ветеранского движения доказывается, что стимулирование и признание «спорта мастеров» приведет к увеличению массовости, формированию здорового образа жизни и привитию правильных жизненных ориентиров. Занятия спортом, в том числе семейные, способствует формированию благоприятного климата, гармоничному развитию личности ребенка и сплочению членов семей, снижению травматизма, заболеваемости и увеличению продолжительности жизни и, как следствие, дальнейшему развитию и процветанию государства.

Ключевые слова: Архангельская область, физическая культура, занятия спортом взрослого населения, ветераны (мастера) спорта

Development of “sport of the masters” as dealing with problems on the people`s physical health of the northern regions of the RF

Efremova N.V., Popov A.V.

Master`s degree students of Higher school of Psychology and Pedagogical education of Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

The researchers raise the problems of actuality of sport development among the employable population of the Arkhangelsk region. At general lifestyle promotion, the GTO (ready for labor and defense) system integration into different social groups, the establishment interest in forming of healthy nation of the country, we don't take full advantages of sport science in the involvement of great deal of human resources – the employable population – into the ranks of physical exercisers. The well-developed system of all the social groups involvement into the sports competitions after the demise of the Soviet Union has been considerably changed, the quality of health and fitness work has lowered, measures on disease prevention has been reduced, that first of all has had an impact on the nation`s health. In the article the authors give the sickness statistics in the northern area of the Northern Federal District of the RF, where index of the Arkhangelsk region is not reassuring: the data on ischemic heart disease, hypertension, reinfarction exceeds several times the same data of the northern neighbors. The difficultness of a grownup`s involvement into physical training exercises is mentioned in the article. Using the example of the sport veterans` movement, it is proved that promotion and acknowledgement of “sport of the masters” will give rise to the increase of massive involvement into sports, healthy lifestyle formation, correct life targets education. Sport activities, family as well, benefit to the favorable climate formation, harmonious development of a child`s personality and family building, morbidity and disease reducing, life expectancy increasing and, as a final result, to the further development and prosperity of the state.

Key words: Arkhangelsk region, physical education, adults sport activities, veterans (masters) of sport.

В Советском союзе развитие физической культуры представляло одно из направлений «культурной революции», были разработаны программы всеобщего физвоспитания, поддержки спортивных организаций, в сферу спорта были вовлечены все группы населения.

Спортивное движение было любительским в самом лучшем и, может быть, точном значении этого слова, ибо представляло собой недосужные и развлекательные занятия, а с увлечением и энтузиазмом выполняемую жизненную программу: оптимистическое мироощущение и пропагандируемый идеал свободного гармоничного человека нового общества [2]. Ценности физического совершенства, как фактору индивидуальной свободы и творческого потенциала личности уделялось огромное значение [3].

С распадом СССР физическая культура и спорт в регионах стал финансироваться по остаточному принципу, снизилось качество физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, сократились мероприятия на профилактику заболеваний. Так называемая, «экономическая нецелесообразность» привела к сокращению физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, их продаже и использованию не по назначению. Вследствие чего стали проявляться негативные тенденции и в первую очередь это отразилось на здоровье нации [1].

В настоящее время физическая культура и здоровый образ жизни населения является актуальной темой и рассматривается на правительственном уровне. При общей пропаганде здорового образа жизни, внедрению системы ГТО для разных групп населения, заинтересованности руководства РФ в формировании здоровой нации, и понимании, что физическая культура является универсальным способом развития человека, в полной мере не используются возможности спортивной науки в привлечении огромного числа человеческого ресурса – трудоспособного населения – в ряды физкультурников.

С началом «новой» волны пропаганды физической культуры спортивная общественность и профессиональные кадры столкнули с рядом актуальных проблем. Наряду с проблемой нежелания занятий физкультурой, существуют и вторая, не менее значимая, – отсутствие спортсооружений и дороговизны услуг в отрасли. В сферу физической культуры и спорта вовлечено менее 10 % россиян, тогда как в европейских странах государственное стимулирование взрослого населения к занятиям дает существенные результаты и более 50 % взрослого населения увлечены спортом. В условиях экономического кризиса конца прошлого столетия был утрачен основной принцип ценности физической культуры – формирование у населения престижа физического здоровья. Финансовая составляющая в 1990-е годы существенно ударила по привитию у подрастающего поколения желания заниматься физкультурой. Упущенные возможности сформировали у 80 % молодежи, страдающей гиподинамией устойчивое неприятие к занятиям спортом. Поколения, на формирование которых пришлось кризисные десятилетия, находясь в детородном возрасте в слабой физической форме, передают свои болезни будущим детям.

На протяжении последних десяти лет ведется активная работа по возрождению спортивного движения в регионе, началось строительство ряда спортсооружений, детских спортивных площадок, проводятся семинары, пресс-конференции, область участвует в «Кроссе Наций», «Лыжне России», «Российском Азимуте», но в большей мере участие населения в этих состязаниях носит несистемный характер. Развитие спорта на базе нескольких ДЮСШ явно недостаточно для массовости, кроме того занятия в детских школах по достижению определенного возраста ребенка прекращаются, а привыкший к систематическим тренировкам человек в полной мере не может найти область применения своих навыков из-за отсутствия в городе спортсооружений. Увеличение ассигнований на физкультурные мероприятия и развитие спорта в областном центре за последние годы существенно не изменило положение, взрослое население города практически не вовлечено в соревновательные процессы, что значительно сказывается на его здоровье.

Развитие и пропаганда физической культуры особенно важна в регионах со сложными климатическими условиями, где помимо негативных социальных явлений, таких как алкоголь, табакокурение и наркомания на здоровье населения существенно влияют природные условия и экологическая обстановка. Именно поэтому несомненный интерес представляют статистические данные Минздрава РФ. Показатели заболеваемости в Архангельской области на 1 января 2016 года показывают негативную тенденцию в ухудшении здоровья взрослого населения по сравнению с другими северными регионами Северо-Западного федерального округа (СЗФО РФ) (табл. 1, А) [4, с. 5]. Состояние здоровья населения региона старше 55-60 лет также более плачевны, чем у соседей (табл. 1, Б) [5].

Таблица 1. Заболеваемость взрослого населения Архангельской области в сравнении с северными регионами СЗФО РФ а 2014-2015 гг.; А. – заболеваемость взрослого населения трудоспособного возраста; Б. - Заболеваемость населения старше трудоспособного возраста.

Субъекты Федерации	А. Зарегистрировано взрослых (с диагнозом, установленным впервые)				Б. Зарегистрировано больных старше трудоспособного возраста			
	Всего болезней				Зарегистрировано заболеваний - всего			
	абсолютные числа		абсолютные числа		абсолютные числа		на 100 000 взр. населения	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Республика Карелия	393906	392540	77135,0	76867,5	472536	453017	294525,1	282359,1
Республика Коми	419450	453294	61760,2	66743,4	493830	534166	279445,2	302270,3
Архангельская область	559185	571832	61181,4	62565,1	663228	687866	234063,4	242758,5
Ненецкий автономный округ	25787	26772	80885,2	83974,8	23767	26106	334463,8	367379,7
Мурманская область	316246	308848	51265,9	50066,6	452576	448975	284932,9	282665,8

Как видно из таблицы показатели заболеваемости в Архангельской области являются худшими по сравнению с северными соседями. Рассматривая данные Федерального органа государственной статистики, следует отметить и негативные тенденции заболеваемости взрослого населения области на протяжении с 2000 по 2015 годов, достигнут максимум в 2009 году – 1347319 случаев (табл. 2), при наименьших показателях в 2005-м, где количество заболевших было 1195858 человек. Даже при этих «хороших» данных с учетом численности области 1 129 908 человек следует отметить, что в «лучший период» каждый житель области болел хотя бы один раз в год [6].

Таблица 2. Динамика заболеваемости взрослого населения всех возрастов в Архангельской области.

годы	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Всего, чел	1262933	1248302	1242228	1232796	1219793	1195858	1266737	1235092
годы	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Всего, чел	1263439	1347319	1333176	1293727	1289205	1231579	1196486	1215097

Физическая культура тесно связана со здоровьем и образом жизни человека, с развитием нравственных качеств личности, ее общественно-полезной деятельностью, организацией досуга, профилактикой заболеваний и эмоциональным состоянием. Данные факторы существенно улучшают активизацию индивидуума, его потенциал, работоспособность, общее состояние организма и, как следствие, общественно-политическую значимость каждого члена общества на благо государства не зависимо от возраста.

Ориентация только на молодое поколение оправдана в привитии у детей желания заниматься физкультурой, а также в выявлении «будущих звезд» для спорта высших достижений. Но при этом нельзя забывать о другой части общества, занятия физической культурой которым иногда более необходимо. Немаловажным аспектом в пропаганде физической культуры и последующем полноценном развитии личности являются общественные организации «ветеранов» спорта. Ветеранский спорт, понятие с точки зрения авторов статьи, неверное. Правильнее было бы называть данное движение по мировому принципу – «спортом мастеров», так как оно направлено, прежде всего, на массовый спорт, где им мог бы заняться любой член мирового сообщества. Данное направление ориентировано на физическое воспитание и физическую подготовку населения старше 30 лет, не занимающуюся профессиональным спортом и не участвующих в отборе в спортивные сборные команды страны.

Надо отметить, что период стабильного функционирования организма продолжается до 35 лет, дальнейшая инволюция протекает следующим образом – к пенсионному периоду начальная стадия, а к 74 годам снижение физической адаптации организма. Процессы старения индивидуальные для каждого человека, кроме генетической предрасположенности,

не маловажным факторами здесь являются природно-климатические условия, экология и социальная среда. И от того, каким будет образ жизни взрослого трудоспособного человека, будет происходить инволюция организма. Учитывая, что демографическая ситуация в стране сложная, процентный рост стареющего населения увеличивается, меры по оздоровлению нации становятся приоритетной задачей, так как данный фактор существенно отражается на экономическом росте, инвестициях, занятости, влияет на социальную сферу, расходы государства на пенсионное обеспечение и медицинское обслуживание. Еще Гиппократ отметил, что «гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Развитие желания у взрослого населения страны заниматься физической культурой и спортом задача архиважная, именно от образа жизни трудоспособного населения зависит моральное и физическое здоровье нации. Основным аспектом здоровья населения для современной медицины является профилактика и предупреждение заболеваний. Физическая активность одна из основных факторов этих мероприятий, особенно сейчас, когда учеными доказано, что большая часть трудоспособного населения погибает от заболевания сердечно-сосудистой системы. Данные Министерства здравоохранения РФ неутешительны, в регионе показатели по ишемической болезни сердца, гипертонии и повторным инфарктам в несколько раз превышают данные соседних северных областей (Табл. 3) [4, с. 63-75].

Таблица 3. Показатели заболеваемости сердечно - сосудистой системы у населения СЗФО РФ в 2014-2015 гг.

	Болезни системы кровообращения				Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением			
	абсолютные числа		на 100 000 взр. населения		абсолютные числа		на 100 000 взр. населения	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Республика Карелия	203965	194157	39940,6	38020,0	88391	84850	17308,8	16615,4
Республика Коми	216232	229756	31838,2	33829,5	83112	92497	12237,5	13619,3
Архангельская область	278601	282074	30482,2	30862,2	120903	128623	13228,2	14072,9
Ненецкий автономный округ	9599	10237	30108,8	32110,0	4384	5158	13751,1	16178,9
Мурманская область	177454	164888	28766,7	26729,6	69309	67312	11235,5	10911,8
	Стенокардия				Острый инфаркт миокарда			
	абсолютные числа		на 100 000 взр. населения		абсолютные числа		на 100 000 взр. населения	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Республика Карелия	14924	14880	2922,4	2913,8	959	988	187,8	193,5
Республика Коми	9871	10450	1453,4	1538,7	1095	1189	161,2	175,1
Архангельская область	9690	10915	1060,2	1194,2	1476	1457	161,5	159,4
Ненецкий автономный округ	499	517	1565,2	1621,7	62	47	194,5	147,4
Мурманская область	10769	10016	1745,7	1623,7	965	914	156,4	148,2
	Повторный инфаркт миокарда				Гипертензивная болезнь сердца (гипертоническая болезнь с преимущественным поражением			

	абсолютные числа		на 100 000 взр. населения		абсолютные числа		на 100 000 взр. населения	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
	Республика Карелия	154	219	30,16	42,88	76874	72604	15053,5
Республика Коми	279	222	41,08	32,69	26934	32978	3965,8	4855,7
Архангельская область	346	353	37,86	38,62	105058	112741	11494,6	12335,2
Ненецкий автономный округ	3	5	9,41	15,68	3202	3954	10043,6	12402,4
Мурманская область	194	151	31,45	24,48	43802	43367	7100,6	7030,1
	Другие формы острой ишемической болезни сердца				Цереброваскулярные болезни			
	абсолютные числа		на 100 000 взр. населения		абсолютные числа		на 100 000 взр. населения	
	2014	2015	2014	2015	2014	2015	2014	2015
Республика Карелия	173	275	33,88	53,85	48395	44688	9476,7	8750,8
Республика Коми	83	68	12,22	10,01	62677	66999	9228,6	9865,0
Архангельская область	207	297	22,65	32,50	54764	55728	5991,8	6097,3
Ненецкий автономный округ	16	1	50,19	3,14	1646	1677	5162,9	5260,2
Мурманская область	60	39	9,73	6,32	30670	26622	4971,8	4315,6

При таком положении, помимо контроля за состоянием здоровья северян, на первый план выходят физическое оздоровления, пропаганда здорового образа жизни и развитие самосознания у всех слоев населения. Занятия физкультурой во многом определяют поведение индивидуума в социуме, способствует снижению травматизма, заболеваемости и увеличению продолжительности жизни.

Самым доступным, наименее затратным и наиболее эффективным средством профилактики и физической подготовки человека, для большей части населения, является бег. Его влияние на здоровье переоценить сложно, он задействует практически все мышцы тела, развивает дыхательные пути и объем легких. Укрепляет сердечную мышцу, благотворно влияет на мельчайшие сосуды – артериолы, венулы и капилляры. Бег стимулирует печень и способствует оттоку желчи, улучшает биохимический и кислородный состав крови, замедляет процессы старения, очищает организм от шлаков и токсинов. Беговые тренировки развивают выносливость, формируют такие личностные качества, как сила воли и целеустремленность. Бег способствует объединению членов семьи в единое физкультурное сообщество, формированию благоприятного климата и взаимопониманию. Положительные примеры занятий физической культурой взрослого населения благотворно сказываются на подрастающем поколении, и способствует гармоничному развитию личности.

Создание условий для тренировочных процессов, доступность спортивных сооружений, стимулирование физкультурников и организация соревнований для разных возрастных категорий должны стать задачей местных органов власти. По примеру Сибирского федерального округа развитие «спорта мастеров» должно быть направлено не только на массовые виды легкой атлетики, но и на поддержание ассоциации спорта любых

направлений. В настоящее время наблюдается определенная дискриминация ветеранского спорта, законодательная и финансовая базы направлены для развития физической культуры среди молодежи и участников спорта высших достижений. Люди трудоспособного возраста, по данным Росстата их в области 559 тыс. человек, составляют основной спектр налогоплательщиков и созидателей финансовой базы государства ущемлены в своем положении и не являются участниками процессов.

Большая часть физкультурников – ветеранов, защищая честь страны на международных мастерских соревнованиях, посещают их за свой счет. На открытии одного из чемпионатов Европы среди «мастеров» в приветственном слове организаторов было сказано, что поддержка населения старше 35 лет, – это основная государственная задача, молодежь обязана заниматься спортом, а возрастным спортсменам необходима забота и создание условий. В качестве пропаганды физкультурного движения среди населения старше 35 лет, «мастера спорта» европейских стран, по принципу спорта высших достижений, получают призовые, тогда как российские бюджеты всех уровней не уделяют внимания финансовой поддержке для данной группы населения.

Нормативно-правовая база РФ, 329-ФЗ «О развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации», «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и федеральные целевые программы не предусматривают развитие ветеранского движения. В соответствии с федеральным законодательством действуют органы власти и на местах. После 35 лет человек исключен из сферы физической культуры, именно поэтому развитие данного направления и вовлечение взрослого населения в спортивные мероприятия проходит сложно, в большей мере за счет энтузиазма некоторой группы спортсменов, способных лично финансировать свое участие в соревновательных процессах. На примере норм сдачи ГТО можно проследить динамику привлечения взрослого населения в состязания. В Архангельской области до 18 лет нормы сдали –1 303, до 40 лет – 151, до 60 лет – 0. В общей сложности на золотой знак норматив выполнили – 629 физкультурников, среди них нет спортсменов после 40 лет.

Ветеранский спорт, помимо подготовленности и желания соревноваться, требует финансовой и моральной поддержки. Понимание, что стимулирование населения и признание «спорта мастеров» приведет к увеличению массовости, формированию здорового образа жизни, привитию правильных жизненных ориентиров, основной фактор развития спортивной направленности взрослого населения. Азарт и целеустремленность в получении результатов, конкурентная борьба за участие в престижных соревнованиях среди «мастеров» может послужить посылом к занятиям физкультурой, а сами соревнования – пропагандой для возрастного сообщества.

Необходимость увеличения ассигнований на строительство новых современных спортивных площадок, возведения легкоатлетических манежей, плавательных бассейнов с дорожками в 50 м, залов для игровых видов спорта и крытых сооружений для конькобежцев, отвечающих международным спортивным требованиям, безусловно, главная задача регионального правительства в развитии физической культуры [1]. Но не только последовательная и монотонная работа, направленная на массовое привлечение подрастающего поколения в ряды физкультурников, должна являться фактором работы местной власти, уделяя внимание спортивным достижениям и пропаганде физической культуры среди взрослого населения, органы власти создадут базу, формирующую здоровье нации. И, как следствие, дальнейшее развитие и процветание государства, основой которого является здоровый взрослый человек.

Литература:

1. Ефремова Н.В. Развитие физкультурного движения на Севере в советский период второй половины XX века // Старт. – 2013. – № 1; URL: start.esrae.ru/2-85 (дата обращения: 22.01.2017).
2. Ефремова Н.В. Страна здоровья – страницы истории архангельского спорта. – Архангельск: ОМ – Медиа, 2010. – С. 44.
3. Зубрий А.А. Награда для чемпиона // Архангельск спортивный. Время, события, люди. – Архангельск: ОМ – Медиа, 2015. – С. 214 – 215.
4. Общая заболеваемость взрослого населения России в 2015 году. Статистические материалы. – М.: Минздрав, 2016. ч. IV. – С.5, 63 – 75; URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskaya-informatsiya-minzdrava-rossii> (дата обращения 22.01.2017)
5. Общая заболеваемость населения старше трудоспособного возраста (с 55 лет у женщин и с 60 лет у мужчин) в 2015 году в России. Статистические материалы – М.: Минздрав, 2016. ч. VIII. – С.6; URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/statisticheskaya-informatsiya-minzdrava-rossii> (дата обращения 25.01.2017)
6. Федеральный орган государственной статистики по Архангельской области // URL: http://arhangelskstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/arhangelskstat/ru/statistics/sphere/ (дата обращения 20.01.2017)